心理科学进展 2022, Vol. 30, No. 5, 1131–1142
Advances in Psychological Science

https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2022.01131

# 满招损，谦受益：个体心理与社会文化作用机制*

郑楚华[1] 汪 鑫[2] 吴艳红[2]

([1]中国科学技术信息研究所，北京 100038)
([2]北京大学心理与认知科学学院，行为和心理健康北京市重点实验室，北京 100871)

**摘 要** 谦虚是东西方文化下共同提倡的一种优秀品质和美德。已有研究发现，谦虚作为一种重要的心理属性，对个体的生活和工作产生了广泛的积极影响。这种影响效应及其功能机制可以从认知、动机和规范三个角度进行归纳、分析："自知之明"的认知机制、"社会润滑剂"的动机机制和"传统美德"的规范机制。未来研究应该进一步探索谦虚的心理结构、分析谦虚功能体现的潜在边界条件、考察谦虚功能的神经基础。

**关键词** 谦虚，满招损，谦受益，自知之明，社会润滑剂，传统美德

**分类号** B848

"谦谦君子，卑以自牧。" ——《易谦》
"谦虚是不可缺少的美德。" ——孟德斯鸠

## 1 引言

谦虚(modesty; humility)是中华民族的传统美德，也是世界各民族所推崇的优秀品质。古文《尚书·大禹谟》中最早记录了关于谦虚的论述："满招损，谦受益，实乃天道也"。《易经》中也专设谦卦，卦体中上卦为坤为地，下卦为艮为山，用"地中有山"——山在地下、山内而地外的形象，生动地阐释"谦"的道理(韩慧英, 2014)。谦卦是周易六十四卦中唯一六爻全吉的卦象，因此也被称为完美之卦。为人处事始终保持谦虚是有益处的，如《易经》中指出："谦谦君子，用涉大川，吉"。孔子极为推崇易经中的"谦"的为人之道，将谦虚视为君子的必备美德之一，如"君子泰而不骄"，"我非生而知之者，好古，敏以求之者也"，"恶有满而不覆者"等。道家思想也非常重视谦虚，如《道德经·第三十三章》："知人者智，自知者明"，又如《道德经·第二十二章》："不自见故明；不自是故彰；不自伐故有功；不自矜故长；夫唯不争，故天下莫能与之争"，其"自知之明"、"知人之智"、"以退求进"和"无为不争"的精神实质正是谦虚(曹峰, 柳悦, 2017)。儒家和道家对谦虚的重视和弘扬，在一定程度上促使谦虚成为中国文化中的普世美德之一。犹太教、基督教和伊斯兰教文明也非常推崇谦虚品质，其教义普遍将谦虚视为对神的敬畏、恭顺以及用仁慈、善良之心去关爱他人的美德(邱业祥, 2013)。如在《圣经》中："所以经上说，神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人" (《圣经·雅各书》4：6)。伊斯兰教《古兰经》："至仁主的仆人是在大地上谦卑而行的"。

自 Driver (2001)提出谦虚是一种"忽视"美德(The Virtues of Ignorance)的观点后，有关谦虚德性的探讨成为道德和哲学领域的研究热点。然而，在很长一段时间内，以西方文化为主导的社会心理学研究普遍重视自我中心主义(egocentrism)、自我提升(self-enhancement)和自恋(narcissism)等过度自我关注(excessive self-preoccupation)的问题，而忽视了谦虚这一重要的心理属性。心理学家将自我提升视为个人维持自尊、获取幸福和成功的关键。随着道德研究的繁荣，以及越来越多研究证据表明过度地追求自我提升和自尊会对个体的身心健康和社会交往产生危害(Colvin & Griffo, 2008)，研究者逐渐将目光转向对谦虚、感恩等积

收稿日期：2021-06-24
* 国家自然科学基金项目(项目批准号：32171050)，国家自然科学基金项目重大项目(项目批准号：61690205)，国家自然科学基金项目(项目批准号：31771205)。
通信作者：吴艳红, E-mail: wuyh@pku.edu.cn

极特质的研究。积极心理学家从全球不同文化传统的经典著作中提炼了影响个体获得幸福的六种普世美德，以及实现这些美德的 24 种性格优势(character strength; Peterson & Seligman, 2004)。谦虚作为其中一种重要的性格优势，不仅有助于个体提升幸福感(Zheng & Wu, 2020)，而且能够帮助个体更好地应对风险和困难(Peterson & Seligman, 2004)。近 20 年来，心理学不同研究领域的学者对谦虚的概念结构、测量、影响因素和功能进行了深入探讨，取得了重要的进展。众多研究证据显示，谦虚对个体正确认识自我(Chancellor & Lyubomirsky, 2013; Tangney, 2000)、构建良好人际关系(Van Tongeren et al., 2019)、团队协作和领导决策(Cojuharenco & Karelaia, 2020; Porter & Schumann, 2018)等方面均具有重要作用。

在现实生活中，人们对谦虚的态度比学者要更复杂些。现代社会并不像看重公平、诚实等品质那般重视谦虚，因为谦虚的受益者往往是个人，而不谦虚就其行为本身而言并不会像不公平、不诚实行为对他人和社会产生严重伤害。例如有研究发现，中国新生一代的青年人越来越自恋而不再谦虚(Cai et al., 2012)。在一些情境中，特别是强调竞争和自我张扬的社会氛围中，谦虚的价值越来越受到质疑。谦虚的人容易被评价是不真诚、虚伪、懦弱、自卑和缺乏自信的人(Shimai et al., 2006)。

究竟什么是谦虚？谦虚是否重要？它如何影响个体的心理与行为？在当下回答这些问题至少具有以下有两方面意义：首先，有助于人们系统深入地认识和把握谦虚的本质及其作用机制，为未来开展谦虚的心理学研究提供启示；其次，当前中国社会处于转型期，本土文化与外来文化相互交融，对人的心理和行为产生了深刻影响，深入挖掘谦虚的传统文化价值，可以从实证层面为文化自信和文化自觉提供科学建议。鉴于此，本文拟从个体心理和社会文化的角度，重点分析谦虚对个体心理与行为的影响机制，并提出未来的研究方向。

## 2 谦虚的概念内涵和特征

谦虚通常被定义为个体对自身能力、技能、成就和优势特质的一种低调展示(under-presentation; Cialdini & de Nicholas, 1989)。谦虚不仅是一种印象管理策略(impression management strategy; Cialdini & de Nicholas, 1989)或社会交往的礼貌原则(Gao & Ting-Toomey, 1998)，而且是一种重要的人格特质(Ashton & Lee, 2007; Costa & McCrea, 1992)。作为一种人格特质，谦虚是人格结构的重要组成部分。例如，谦虚是传统大五人格模型中“宜人性”因子的子维度(Costa & McCrea, 1992)。最新的六维度人格模型(包含 Honesty-Humility, Emotionality, Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness 和 Openness to Experience，简称 HEXACO)不仅涵盖了大五人格模型中的五个因子，还将“诚实—谦虚”(Honesty-Humility)作为一个独立的维度(Ashton & Lee, 2007)。这个维度包含真诚(sincerity)、公平(fairness)、不贪婪(greed-avoidance)和谦虚(modesty)四个层面(facet)，被证明在多个国家的人群中存在，而且比大五人格模型的宜人性因子更能预测慷慨、公平、亲社会行为以及黑暗三人格(包括精神病态，马基雅维利主义者和自恋)的个体差异(Ashton & Lee, 2007; Lee & Ashton, 2004)。“诚实—谦虚”维度中的谦虚分量表能够预测个体的谦虚行为(Afghani & Vernon, 2016)。在该人格问卷分数较高的人，即高谦虚个体，具有低自我中心(low self-focuses)和不自夸(unassuming)的行为倾向(Ashton & Lee, 2007)。相对于低特质性谦虚水平个体，高谦虚个体对自身的能力、成就和优势持有适度的看法(moderate self-views)，在人际关系中没有明显的优越感和特权感(sense of entitlement)。比如，一个著名的具有谦虚特质的体操运动员虽然知道自己拥有非常娴熟的体操技能和出色的成绩，但却并不因此而认为自己应该被区别对待或享有特权。这表明谦虚个体能够认识到他们自身拥有积极的特质或引人瞩目的成绩，但他们并不认为这些特征或成就使自己高人一等或者应该享有比他人更多的特殊待遇。其原因可能是谦虚个体相信人们在某个领域的特殊技能和成就并不必然会延展到其他领域中(Morris et al., 2005)。

概括而言，谦虚特质包含以下特征：(1)适度的自我知觉，指个体对自身的能力和特质等方面具有准确的认识和适度的评价；(2)低自我中心和高亲社会倾向，包括没有优越感、特权感，尊重和欣赏他人的价值等；(3)较少自我提升、不自夸的

行为倾向。这些特征涵盖了个体内在特征(intrapersonal features)和人际特征(interpersonal features)。个体内在特征包括适度的自我知觉，人际特征包括低自我中心、关注他人和不自夸的行为倾向。在实际研究中，由于个体的内在特征很难被识别和测量，因此研究者侧重考察谦虚的人际特征。特别是在社会和组织背景下，谦虚特质更多地表现为人际交往和关系层面的特征。研究者因此将谦虚定义为一种人际特质，它意味着个体愿意准确地看待自己，能够欣赏他人的长处和贡献，对新想法和他人的反馈保持开放性(Owens et al., 2013)。Woodcock (2008)认为谦虚是个体出于对他人幸福的考虑而表现出的一种亲社会倾向。谦虚者倾向通过隐藏自己的成就减小对他人的威胁。这说明与获得他人对自身成就的夸赞相比，谦虚个体更加关心他人的感受和福祉。胡金生和黄希庭(2009)认为谦虚是一种"卑己尊人"的态度，既包含个体对自己的评价也涉及个体对他人的态度，表现为个体较低看待自己和较高看待他人的态度倾向。

## 3 "满招损，谦受益"的具体表现

### 3.1 谦虚对自我的积极影响

谦虚有利于个体客观、准确地进行自我评估，减少自我提升偏差(self-enhancement bias)。自我提升描述了一种积极的自我认知偏差，表现为个体在能力、智力、成就、特质、人际评价和地位等个人和社会领域上，选择性关注和夸大自我积极的方面，而淡化自己的缺点和劣势。自我提升具有多种表现形式，包括"高于均值效应" (better-than-average effect)和"自我服务偏向" (self-serving bias)等。自我提升者(self-enhancer)倾向认为自己比同龄人拥有更多积极品质或更少消极品质，即表现出高于均值效应(Alicke & Govorun, 2005)，或者高估自己在认知任务上的表现(Dunning, 2005)。不同于自我提升者，谦虚者以适度的自我评价、低自我中心和不自夸的行为倾向为重要特征，他们能够准确恰当地评估自己和他人，愿意接受新思想和建议，没有强烈的自我提升或支配他人的需求(Ashton & Lee, 2007; Peterson & Seligman, 2004; Sedikides et al., 2007)。谦虚的人对自己能力的把握更为客观，对可控环境知觉偏差较小(Baumeister et al., 1993; Sedikides et al., 2007)。Shi 等人(2017)的研究发现，相对于守时美德条件启动的被试，谦虚美德条件启动的被试在进行自我评价时更少表现出自我积极偏差(self-positivity bias)。在对个人的成就进行归因时，谦虚者倾向将成功归结于外部因素(如他人的帮助)，而将失败归结于内部因素(如努力程度)，表现出非利己归因偏差(nonself-serving attribution bias; Wosinska et al., 1996)。

此外，谦虚对个体的心理健康具有积极影响。研究指出，谦虚与一些健康行为调节相关。与自我提升个体相比，谦虚个体更倾向采取低患病风险的方式行事，如不随意喝陌生人的水瓶、不进行无保护的性行为和服用非法麻醉药物等(Sedikides et al., 2007)。谦虚有助于人们超越狭隘的自我，增强博爱的体验，从而更好地抵御自我威胁(Crocker et al., 2008)。谦虚能够缓冲生活压力事件对幸福感的负面影响(Krause et al., 2016)，越是谦虚的人越少出现抑郁倾向(Jankowski et al., 2013)。Kesebir (2014)的研究指出，让两组被试分别回忆一段自己为之感到骄傲的经历(作为自我肯定条件)和一段谦虚(作为谦虚价值肯定条件)的经历。结果显示，谦虚价值肯定条件下的被试相对于自我肯定条件下的被试，缓解了对死亡的恐惧和焦虑体验，同时因为死亡突显而造成的道德偏离行为、宗教偏见和欲望也更少了。Zheng 和 Wu (2020)的研究也发现，高谦虚倾向的个体，其主观幸福感水平越高，抑郁水平越低。其中，特质情绪智力和自尊在谦虚和心理健康的关系之间起到序列中介的作用。在临床实践中，谦虚被当作一种心理治疗方法，来访者通过谦虚训练可以解决过度补偿行为(over-compensation)、增强风险识别以及提高人际交往能力(Means et al., 1990)。

### 3.2 谦虚在人际方面的优势

谦虚也有助于个体在人际交往方面取得成功。具体而言，谦虚特质有助于创建和谐、稳定、高质量的社会关系，帮助个体获得积极的社会反馈结果。谦虚的人相较于自我提升者更讨人喜欢，更容易被认为是诚实、友善与值得交往的人(Davis et al., 2013)。Banerjee (2000)的研究指出，8 岁儿童对谦虚个体的评价比自我提升个体更积极，而且相对于西方国家的儿童，中国儿童对做好事不留名的谦虚行为评价更为积极，这种评价倾向随着年龄的增长越发明显(Genyue et al., 2010)。Ma 等

人(2018)的研究进一步表明，7~11 岁的中国儿童认为谦虚的人比不谦虚的人(例如自大的人)更值得信任。谦虚特质在人际交往中的积极功能在东西方文化中均得到证实(Bond et al., 1982; Cialdini & de Nicholas, 1989; Diekmann et al., 2015; Wosinska et al., 1996)。

谦虚不仅能给个体带来积极的社会反馈结果，而且也是减少人际冲突、维护社会和谐的有效策略。谦虚者通过隐藏自己的优势避免他人的妒忌和消极评价，缓解人际关系紧张 (Tal‐Or, 2008)。现场实验表明，当面对一个在学校表现不好的人时，女性会倾向于降低对自己学术成就的估计(Heatherington et al., 1993)。学术天才学生倾向采取“伪装”策略来隐藏自己高于他们同龄人的卓越能力(Arroyo & Zigler, 1995)。在社会比较情境中，谦虚展示的个体倾向隐藏自己的成就，减少对他人自尊和幸福感的威胁，从而维持良好的人际关系。

### 3.3 谦虚在组织情境中的积极作用

越来越多研究关注谦虚在组织领域中的积极作用。在员工方面，谦虚特质可以避免对他人造成威胁，维持和谐融洽的团队关系。高特质性谦虚水平的员工倾向将自己的成功归结于团队成员的帮助，而在团队任务失败时，也能够承认自己的不足并承担相应的责任(Hareli & Weiner, 2000; Tetlock, 1980)。因此，谦虚的人也更容易获得领导和同事的喜爱、好评、信任和支持，在团队中拥有更好的地位(Davis et al., 2013; Diekmann et al., 2015; Wosinska et al., 1996)。谦虚特质不仅能给员工带来短期的好处(如声誉、社会接纳等)，而且能够让员工获得长远的发展，如获得职位升迁和职业成功。Blickle 等人(2012)研究了真实工作情境中谦虚展示对员工职业发展的影响，结果表明具有高谦虚行为倾向的员工在三年后职位升迁更快，同时具有更高的职业满意度。对于团队而言，谦虚有利于增强团队凝聚力，提高团队合作效能，促进团队目标的实现等(Sheldon & Bettencourt, 2001)。

在领导方面，谦虚也是领导者所必备的修为和美德，谦虚型领导在管理员工、团队和组织方面具有不可替代的优势。研究表明，领导者的谦虚态度有助于授权领导行为的形成和高层管理团队的整合，增强下属对领导者和组织的认同和情感承诺，并促进组织内部的团队合作和长远发展(Ou et al., 2014)。谦虚型领导通过增加团队心理资本和团队任务分配的有效性来提高团队绩效(Rego et al., 2019)，例如 Ridge 和 Ingram (2017)的研究指出，公司高层管理者的谦虚表现能够正向预测公司绩效。谦虚型领导还可以发挥员工的优势，提高下属的绩效(Owens et al., 2015)、满意度(Owens et al., 2013)、工作投入(Owens et al., 2013)、建言和帮助行为(毛江华 等, 2017)以及创造力(刘圣明 等, 2018)等，促进团队的融合，从而保证企业能很好地应对外部环境的快速变化(Vera & Rodriguez-Lopez, 2004)。

## 4 “满招损，谦受益”的作用机制

综上可见，谦虚给个体的生活和工作带来了广泛的积极影响，但是目前关于谦虚是如何发挥作用及其背后的作用机制是什么等问题尚未得到充分的阐释和实验证明。本文在归纳、整合前人相关研究的基础之上，分别从“自知之明” (self-knowledge)的认知机制、“社会润滑剂” (social oil)的动机机制和“传统美德” (traditional virtue)的规范机制三方面分析“满招损，谦受益”的作用机制(见图 1)。

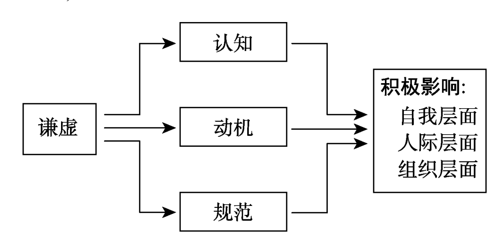



图 1 “谦受益”的作用机制

### 4.1 “自知之明”的认知机制

俗话说：“人外有人，天外有天”，“人贵在自知之明”。老子曰：“知人者智也，自知者明也。”启蒙思想家卢梭说过：“伟大的人是绝不会滥用他们的优点的，他们看出他们超过别人的地方，并且意识到这一点，然而绝不会因此就不谦虚。他们的过人之处越多，他们越认识到他们的不足。”自知之明，指一个人了解自己的情况，对自己有正确的估计。根据自我动机理论，人类具有准确评估自我的动机，但由于自我提升和自我积极偏向等认知偏差的存在，人们在大多时候并不能客观、准确地认识自我(Taylor & Brown, 1988)，反而

容易出现傲慢、自恋、虚荣和自我中心等非适应性人格特征(Twenge et al., 2008)。“邓宁−克鲁格效应” (Dunning-Kruger effect)描述了人们对自我的认知偏差现象。Kruger 和 Dunning (1999)通过一系列研究发现，在许多社会和智力任务中，如幽默和语法知识的测试中，人们往往对自己的能力持过于乐观的态度。该研究揭示了一种认知偏差现象：能力欠缺的人不仅更容易做出不幸的选择、得出错误结论，而且他们在能力上的不足会导致他们无法正确认识到自身的不足，分辨错误的行为。

“自知之明”的认知视角认为谦虚是个体寻求客观、准确自我认识的意愿或者能够正确看待自身优势和劣势的能力。这些特性不仅有利于个体形成准确的自我概念，而且使个体能够客观地评价他人的能力，肯定他人的贡献。“自知之明”的认知机制包含两个内部过程：元认知和低自我中心。元认知能力的实质是一种对认知的认知能力，反映了个体对自身认知活动的自我觉察、自我反省、自我评价与自我调节过程(Flavell, 1976)。从元认知角度，谦虚不仅涉及个体对自我相关信息静态的觉察和反思性评价，而且还与动态的自我调控过程有关。对自我信念准确性坚信不疑的个体往往很难觉察到自己在认知活动中的局限性(Whitcomb et al., 2015)，而高特质性谦虚水平个体能够认识到自己所持有的某种信念可能是错误的，并承认自己在知识方面的局限性。谦虚特质具有的这种认知特点被概括为知识谦虚[1] (intellectual humility; McElroy et al., 2014)。已有研究表明，知识谦虚是一般谦虚(general humility)的重要组成(Davis et al., 2015)，能够正向预测个体的认知开放性和认知需求水平(McElroy et al., 2014)。高知识谦虚水平的个体倾向以开放的心态对待错误和学习新事物，当与他人意见不合时，也更容易改变自己固有的观念，接纳不同的意见 (Porter & Schumann, 2018)。

“自知之明”的认知机制还体现在谦虚个体具有低自我中心倾向、没有特权感和优越感、善于发现他人的优点和肯定他人的贡献。一个具有高水平特权感的人认为自己理应得到特殊的优待，在人际关系中表现出自大和明显的优越感(Campbell et al., 2004)。谦虚个体则更倾向以一种动态的、发展的眼光看待自己，更容易意识到某一次的成功只能说明自己在某个阶段、某一特定领域具有一定的优势，并不意味着自己在其他时候或其他领域中也肯定比别人优秀。谦虚个体往往从一个更广阔的视角评估自己，将自我置身于广阔的自然环境和宏大的人类历史长河中，因而当取得成功时，他们更容易觉察到自我之外的因素所起到的帮助和贡献；当面临失败时，他们也更能够准确地识别出自己的局限性在多大程度上导致了失败。这种依赖于情境的评估视角使谦虚的人更容易觉察到自己的不足和缺陷、发现别人的长处，从而避免陷入自我中心。Stellar 等人(2018)的研究在一定程度上支持了这种假设，其研究发现个体在广阔的自然环境中容易产生敬畏的情绪，进而诱发谦虚的情绪体验和行为倾向。Brennan (2007)也指出，谦虚的人倾向采用“理想”的标准来衡量当下的自己，因此总是觉得自己做得还不够好，而在评价他人时，采用的是更为“宽松”的标准，因此总是容易发现别人的优点。中国传统文化中所推崇的谦虚内涵反映了充满着辩证精神的理性智慧和进取态度(李笑野, 2015)。“虚怀若谷”、“知之为知之，不知为不知，是知也”、“三人行，必有我师焉”，这些论述也反映了一种虚心好学、不耻下问的学习态度以及追求自我超越、自我完善的精神内涵。

### 4.2 “社会润滑剂”的动机机制

“社会润滑剂”的动机机制关注谦虚的社会特性，强调谦虚在创建、调节及保持人际关系和谐方面的重要作用。谦虚被认为是社会交往的一种礼貌准则，谦虚行为的目的不仅仅是为了提升自我形象(Bond et al., 1982; Wosinska et al., 1996)，而且是为了保护他人的自尊，维持人际关系平衡(Woodcock, 2008)。特别是在中国社会中，谦虚地回应他人的赞扬被认为是一种得体的行为，如主动隐藏或避免当众谈论自己的优势和成功等(韩贵香, 2012; Chen et al., 2009; Han, 2011)。因此，我们认为“社会润滑剂”的动机机制涉及关心他人的亲社会倾向和低自我关注。

在社会交往中，谦虚是一种积极的信号，传递着友善、合作和利他的信息。根据社会认知的“大二”理论，个体知觉、动机和人格可以分为能动

[1] 也称为“认知谦虚”、“理智谦虚”或“智性谦虚”

性(agency)和共生性(communion)两个基本维度(Locke, 2015; 潘哲 等, 2017)。能动性亦称能力性(competence), 指的是与目标维持、效用和智能等自我利益相关的特质, 如聪明的、无能的等。共生性亦称温暖性(warmth), 指的是与亲/反社会目标和社会关系维持等他人利益相关的特质, 如善良的、刻薄的等。在社会生活中, 个体首先关注共生性特质和目标, 如他人的意图, 是朋友还是敌人, 他人是否会对自己产生伤害等。谦虚被认为是一种低能动性、高共生性的特质, 体现了个体追求与他人合作分享以及与他人产生联系的动机。已有研究表明, 谦虚与宜人性、感恩、宽容和助人行为密切相关(傅根跃, 陈伟伟, 2001; Sedikides et al., 2007; Exline et al., 2004)。谦虚者通过信守承诺(Farrell et al., 2015)和表达感恩(Dwiwardani et al., 2018)等方式提高同伴的关系满意度, 维持亲密关系。谦虚还有利于缓解宗教内群体成员对宗教外群体成员的防御态度, 减少攻击性行为(Van Tongeren et al., 2016)。当出现宗教观念相关的分歧时, 谦虚的人更容易改变自己的态度, 承认自己在信仰上的局限性(Rodriguez et al., 2019)。

谦虚通常假定一个人在当下或过去是成功的, 且其成功被当众觉察(Schlenker & Leary, 1982)。谦虚个体往往是社会比较中表现更为突出的人, 是他人的上行社会比较对象。这种相对优越的地位可以提高个体的自尊并带来积极的情绪体验, 但同时也会使个体面临着敌意、消极评价和妒忌等人际风险(Exline & Lobel, 1999)。研究者提出"成为威胁性上行比较目标的敏感性" (Sensitivity about being the Target of a Threatening Upward Comparison; STTUC)的理论假设对这一现象做出解释。该理论指出, 社会比较中表现优越的一方, 即优胜者(outperformer), 倾向采用谦虚的自我呈现策略来避免潜在的人际风险, 如避免当众谈论自己的成功(e.g., Heatherington et al., 1993)。Brigham (1996)通过实验手段操纵两组虚假反馈, 使大学生相信自己在一项任务上的表现与他人相当或者优于他人。在随后的谈话中, 表现优越的受试者相对于表现相当的受试者需要更长的时间透露自己的任务成绩。根据 STTUC 理论, 在面对成功或赞扬时, 谦虚个体不但能够抑制骄傲自满的情绪, 避免过度自我关注, 而且能够更多地考虑他人的感受和人际关系。相对于那些在成功时流露出喜悦之情的人, 人们更喜欢那些表现优于他人但会压抑其积极情绪的人(Schall et al., 2016)。在人际交往中, 谦虚的人更善于 "察言观色", 能够采取合适的言语表达、面部表情以及肢体动作适应环境, 并有效地应对和解决人际冲突问题(Weaver et al., 2017; Diekmann et al., 2015)。这些社会认知能力有助于谦虚个体构建良好的人际关系。

谦虚个体不仅能够在行为层面克制自己的欲望和冲动, 而且能够在道德品质层面促进公平公正。Nuyen (1998)认为谦虚就是个体对自身成就持有的一种公正感, 即意识到自己所取得的成功也有别人的贡献, 而不是仅仅考虑自己的投入和努力。Ben-Ze'ew (1993)指出, 谦虚的人将自己作为人类的基本价值看作与别人一样, 并认为人类基本价值的相似性比人与人在不同领域成就的差异性更重要。从这个意义上来说, 谦虚在本质上是一种平等主义(O'Hagan, 2018)。实证研究也表明, 相较于低谦虚的人, 高谦虚的人在经济决策游戏中表现出更多的公平和合作行为(Hilbig et al., 2015)。

### 4.3 "传统美德"的规范机制

"传统美德"的规范机制关注谦虚的文化属性, 强调社会文化环境因素对谦虚的形成及其适应性的影响。虽然东西方文化都将谦虚视为一种美德, 但相比于西方个体主义国家, 深受儒家文化影响的东亚集体主义国家更重视关系, 维护人际和谐是人们社会交往的重要目标, 因此也更加主张谦虚(Hwang, 2000)。中国是集体主义国家的典型代表, 自古以来就重视谦虚。中国社会中的谦虚不仅是一种个人的内在特质, 而且还是一种重要的社会规范, 影响着人们在社会交往中的行为表现。违反谦虚规范容易引起人们的反感, 甚至敌对和排挤(Bond et al., 1982)。谦虚规范既影响个体对自己成就的归因方式, 也会对人际归因方式产生影响。韩贵香(2012)指出, 在"不自夸"和"不出风头"的社会规范影响下, 中国人在人际归因时更倾向谦虚和保守, 在对自己的成就进行归因时更强调环境和他人因素的贡献。Han (2011)借助戏剧学中台词脚本(script)的概念来理解这种谦虚现象。在中国社会中, 谦虚规范是一种社交脚本(social script), 限定了个体在人际互动中应该做

出哪种社会行为。也就是说, 在与他人日常互动时, 中国人自然地知道什么时候谦虚以及如何表现谦虚。例如, 在一个恭维情境中, 当恭维者赞赏成就者时, 成就者通过否定恭维者的赞赏, 并适当的贬低自己来表现谦虚。此时的恭维者会对成就者的谦虚反应进一步赞赏, 成就者因此通过恭维者的积极评价来提升自尊, 维持自我积极性。因此有研究者指出, 谦虚是中国人实现自我提升的方式(Cai et al., 2011)。

在不同的文化和社会情境中, 谦虚规范具有不同的适应性。研究发现, 西方被试在朋友面前比在陌生人面前表现得更谦虚(Tice et al., 1995; Yamagishi et al., 2012), 中国被试则表现出相反的趋势。在面对关系亲近者时, 中国被试倾向将其纳入可以分享喜悦和真实表达自我的 "自己人" (insider), 如若表现得谦虚反而会显得见外和客套, 让人产生不舒服的感受。反之, 在面对陌生人、熟人等非亲近关系的人时, 谦虚不张扬是一种更为得体的行为(韩贵香, 2012)。日本被试在自然条件下, 其自我评价更倾向于谦虚, 而在金钱奖赏情境中, 日本被试和美国被试一样会进行自我提升(Yamagishi et al., 2012)。个体在公开场合中更倾向于谦虚, 而在私下场合中则更可能出现自我提升 (Kim et al., 2010)。

谦虚作为一种社会规范并非自发形成的, 而是社会化的结果。一般情况下, 儿童到了 8 岁以后才能够理解谦虚的意义并自发地遵循谦虚的社会规范(Banerjee, 2000; Genyue et al., 2010)。儿童随着年龄的增长, 越重视同伴关系, 寻求社会接纳和认可的动机越强烈。涉及复杂人际推理的认知能力, 如心理理论、道德判断以及情绪呈现和管理等社会技巧的逐渐成熟有利于儿童在不同情境中理解并运用谦虚等自我呈现策略获取积极的社会结果(Quintanilla & Giménez-Dasí, 2017)。此外, 家长自身的集体主义人格取向和学校的教育行为也会促进儿童对谦虚自我呈现行为规范的内化和认同(Genyue et al., 2010)。《易经》中提到 "谦谦君子, 卑以自牧"和"谦, 德之柄也", 表明在中国社会中, 谦虚是君子人格的道德诉求, 同时也是孕育其他道德品质的重要源泉。

上述三种理论从不同的视角和层面分析"谦受益"的作用机制, 它们之间既有联系也有区别。谦虚不仅是个体层面的心理变量, 而且是一种社会文化现象。谦虚通过个体的认知、动机而表现于行动, 同时受到社会和文化因素的调节。"自知之明"和"社会润滑剂"视角侧重从个体的认知和动机层面阐释谦虚的功能, "传统美德"视角则强调谦虚的文化属性, 从社会规范层面阐述谦虚的作用。

## 5　研究展望

谦虚是一个涉及人格、认知、文化与社会等多种因素的复杂心理现象。本研究只是对谦虚的功能及其作用机制进行了初步研究, 还有许多问题需要多角度、多方法地进行深入探讨:

第一, 谦虚是一个内涵极其丰富的概念, 涉及不同的心理过程。目前研究者主要从分类视角探索谦虚的内涵, 较少从整体视角考察谦虚的心理结构特征。Gregg 等人(2008)采用原型分析方法(porotype analysis)探究大众对谦虚概念的理解。研究发现, 大众对谦虚这一概念的认识可以分成核心特征(如谦逊, 腼腆, 关心他人等)、外围特征(如真诚, 讨人喜欢, 回避注意等)和边缘特征(如不自夸, 有礼貌, 随和等)三个层级结构。Weidman 等人 (2018) 将谦卑定义为一种情感, 利用聚类分析和因素分析的方法探索谦卑的心理结构。研究结果表明, 根据诱发事件、认知、情绪和行为倾向的不同, 谦卑的心理结构有两种不同的表现形式: 赞赏型谦卑(appreciative humility)和自贬型谦卑(self-abasing humility)。赞赏型谦卑是指由个人成功事件引起的、以赞美他人为导向的行为倾向, 并与真诚的自豪、内疚等积极特质和基于声望的社会地位相关。相反, 自贬型谦卑指由个人失败事件引起的, 包括消极的自我评价和逃避他人评价的行为倾向, 并与羞耻、低自尊和顺从性等特质有关。上述研究对谦虚的心理结构探索得到了初步的验证, 但研究者仍需要从内容效度、结构效度和区别效度等方面进一步完善。此外, 谦虚是一个具有浓厚的文化色彩的概念, 不同文化背景下的谦虚内涵和表现存在差异。在中国文化中, 谦虚是否也具有与西方文化同样的二维结构模型, 也是值得探讨的问题。因此, 未来研究可以在厘清谦虚和谦卑两个概念结构的基础上, 从认知、反思、动机和行为等方面构建中国人谦虚的心理结构。

第二, 进一步探究谦受益的潜在边界条件。

谦虚对自我认识、人际关系和组织管理的积极作用已经得到了心理学不同领域研究和相关理论的支持，但在一些条件和情境下，谦虚个体也会表现出非适应性特征。如有研究者指出，特质性谦虚水平与抑郁倾向正相关(Stankov, 2013)。谦虚既是一种稳定的人格特质，也是一种自我展示行为。不同的谦虚表现、谦虚动机是否会对个体的自我评价、社会交往和心理健康产生不同的影响？谦虚发挥积极作用的边界条件是什么？回答这些问题将有助于我们更全面地理解谦虚的本质和功能。未来可结合“谦受益”的认知机制、动机机制和规范机制，从内部加工过程的影响因素角度有针对性地进行研究。例如，从认知角度出发，谦虚反映了一种适度的自我观，寻求自我评价的准确性是否真的有利于个体的心理健康，又会受到哪些因素的调节。从文化规范角度出发，探索哪些文化和情境因素会影响谦虚的功能体现。在人际互动中，西方文化下的个体倾向于通过自我提升的方式维护自尊，而中国文化下的个体则依据谦虚的社会规范进行人际互动。对于中国人而言，对成就看似持“否定”的谦虚反应可能带来一种替代性的社会奖赏体验，从而有利于谦虚个体维持自尊。未来研究可以利用实验操纵、大型追踪数据调查的方式进一步探究谦虚的自我防御功能及其对心理健康的影响。

第三，探索谦虚特质或行为的神经结构或功能基础。随着磁共振成像技术的发展和广泛应用，越来越多的研究者关注稳定的人格差异背后的神经基础，人格神经科学由此兴起。研究者利用结构核磁共振成像(structural MRI, sMRI)技术验证了大五人格以及其他人格特质的神经基础(Kanai & Rees, 2011)。相对于功能磁共振成像技术，结构核磁共振成像具有不限定于特定认知任务的优势，研究者不需要去构造模仿现实生活情况的实验情境，更适合用来检测稳定人格的神经相关。“文化–行为–大脑”的前沿理论模型指出，社会文化环境塑造个体认知与行为的一般模式，进而影响其大脑功能和结构的变化(Han & Ma, 2015)。许多大脑结构成像的研究运用基于体素的形态学分析(voxel-based morphometry, VBM)分析方法考察了外向性、宜人性和神经特质等大五人格维度与大脑形态学(brain morphometry，主要指标包括灰质体积和灰质密度)的局部变异(regional variation)相关。Zheng 等人(2017)利用 sMRI 的技术手段和 VBM 分析方法，首次揭示了中国人谦虚人格的神经相关结构。研究结果显示，个体的谦虚人格分数越高，其背内侧前额叶皮质(dorsomedial prefrontal cortex, DMPFC)、右侧背外侧前额叶皮质(dorsolateral prefrontal cortex, DLPFC)、左侧颞上回/左侧颞极(superior temporal gyrus/ temporal pole)，以及右后岛叶皮质区域(posterior insular cortex)的灰质体积越大。这些结果表明，谦虚人格的个体差异与大脑中自我评价、自我调节和社会认知相关区域有关。上述结果在控制了个体自尊水平这一混淆因素后仍然稳健，表明谦虚人格具有独特的大脑结构相关性，这些发现为中国人谦虚人格的个体差异提供了神经结构基础证据。谦虚涉及自我评价、自我控制和社会认知等心理成分，但这三者是否是产生谦虚的必要条件，以及它们的内在联系和加工机制缺乏实证研究。未来研究可以进一步考察谦虚人格的功能基础。

## 参考文献


曹峰，柳悦. (2017). 道家与谦逊. *河南社会科学, 25*(12), 99–105.

傅根跃，陈伟伟. (2001). 小学儿童谦虚行为的发展研究. *应用心理学, 7*(1), 19–24.

韩贵香. (2012). 事件威胁性、关系亲近性与谦虚取向对大学生横向杰出成就之人际归因的影响. *教育心理学报, 43*(3), 701–716.

韩慧英. (2014). 《周易》"谦"卦的再解读及其启示. *哲学研究,* (10), 56–61.

胡金生，黄希庭. (2009). 自谦：中国人一种重要的行事风格初探. *心理学报,* (9), 842–852.

李笑野. (2015). 论《周易》崇尚智慧的谦德谦道. *孔子研究,* (1), 56–63.

刘圣明，陈力凡，王思迈. (2018). 满招损，谦受益：团队沟通视角下谦卑型领导行为对团队创造力的影响. *心理学报, 50*(10), 1159–1168.

毛江华，廖建桥，韩翼，刘文兴. (2017). 谦逊领导的影响机制和效应：一个人际关系视角. *心理学报, 49*(9), 1219–1233.

潘哲，郭永玉，徐步霄，杨沈龙. (2017). 人格研究中的“能动”与“共生”及其关系. *心理科学进展, 25*(1), 99–110.

邱业祥. (2013). “虑以下人”与基督的谦卑——从理雅各对“虑以下人”的译解谈起. *世界宗教研究,* (4), 105–111.

Afghani, J. J., & Vernon, P. A. (2016). An investigation of the humility construct of the HEXACO model: Does honesty-humility predict modest behaviour? *Personality*

*and Individual Differences, 101*, 463–463.

Alicke, M. D., & Govorun, O. (2005). The better-than-average effect. In Alicke, M. D., Dunning, D. A., Krueger, J. (Eds.) *The self in social judgment* (pp. 85–106). New York, NY: Psychology Press.

Ashton, M. C., & Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review, 11*(2), 150–166.

Arroyo, C. G., & Zigler, E. (1995). Racial identity, academic achievement, and the psychological well-being of economically disadvantaged adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(5), 903–914.

Banerjee, R. (2000). The development of an understanding of modesty. *British Journal of Developmental Psychology, 18*(4), 499–517.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(1), 141–156.

Ben-Ze'ew, A. (1993). The virtue of modesty. *American Philosophical Quarterly, 30*(3), 235–246.

Blickle, G., Diekmann, C., Schneider, P. B., Kalthöfer, Y., & Summers, J. K. (2012). When modesty wins: Impression management through modesty, political skill, and career success-a two-study investigation. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 21*(6), 899–922.

Bond, M. H., Leung, K., & Wan, K. (1982). The social impact of self-effacing attributions: The Chinese case. *Journal of Social Psychology, 118*(2), 157–166.

Brennan, J. (2007). Modesty without illusion. *Philosophy and Phenomenological Research, 75*(1), 111–128.

Brigham, N. L. (1996). *The Effects of Invidious Comparisons on Modest Self‐presentation*. Unpublished doctoral dissertation, University of Kentucky.

Cai, H., Kwan, V. S. Y., & Sedikides, C. (2012). A sociocultural approach to narcissism: The case of modern China. *European Journal of Personality, 26*(5), 529–535.

Cai, H., Sedikides, C., Gaertner, L., Wang, C., Carvallo, M., Xu, Y., ... Jackson, L. E. (2011). Tactical self-enhancement in China: Is modesty at the service of self-enhancement in East Asian culture? *Social Psychological and Personality Science, 2*(1), 59–64.

Campbell, W. K., Bonacci, A. M., Shelton, J., Exline, J. J., & Bushman, B. J. (2004). Psychological entitlement: interpersonal consequences and validation of a self-report measure. *Journal of Personality Assessment, 83*(1), 29–45.

Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2013). Humble beginnings: Current trends, state perspectives, and hallmarks of humility. *Social and Personality Psychology Compass, 7*(11), 819–833.

Chen, S. X., Bond, M. H., Chan, B., Tang, D., & Buchtel, E. E. (2009). Behavioral manifestations of modesty. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *40*(4), 603–626.

Cialdini, R. B., & de Nicholas, M. E. (1989). Self-presentation by association. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(4), 626–631.

Cojuharenco, I., & Karelaia, N. (2020). When leaders ask questions: Can humility premiums buffer the effects of competence penalties? *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 156*, 113–134.

Colvin, C. R., & Griffo, R. (2008). On the psychological costs of self-enhancement. In: Chang, E. C. (Ed.) *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications* (pp. 123–140). American Psychological Association.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *NEO PI-R, Professional Manual. Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI)*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources

Crocker, J., Niiya, Y., & Mischkowski, D. (2008). Why does writing about important values reduce defensiveness? self-affirmation and the role of positive other-directed feelings. *Psychological Science, 19*(7), 740–747.

Davis, D. E., Rice, K., Mcelroy, S., Deblaere, C., Choe, E., Van Tongeren, D. R., & Hook, J. N. (2015). Distinguishing intellectual humility and general humility. *The Journal of Positive Psychology, 11*(3), 215–224.

Davis, D. E., Worthington, E. L., Hook, J. N., Emmons, R. A., Hill, P. C., Bollinger, R. A., & Van Tongeren, D. R. (2013). Humility and the development and repair of social bonds: Two longitudinal studies. *Self and Identity, 12*(1), 58–77.

Diekmann, C., Blickle, G., Hafner, K., & Peters, L. (2015). Trick or trait? the combined effects of employee impression management modesty and trait modesty on supervisor evaluations. *Journal of Vocational Behavior, 89*, 120–129.

Driver, J. (2001). *Uneasy virtue*. Cambridge University Press.

Dunning, D. (2005). *Self-insight: Roadblocks and detours on the path to knowing thyself.* New York, NY: Psychology Press.

Dwiwardani, C., Ord, A. S., Fennell, M., Eaves, D., Ripley, J. S., Perkins, A., ... Van Tongeren, D. R. (2018). Spelling HUMBLE with U and ME: The role of perceived humility in intimate partner relationships. *The Journal of Positive Psychology, 13*(5), 449–459.

Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K., & Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go:

Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(6), 894–912.

Exline, J. J., & Lobel, M. (1999). The perils of outperformance: Sensitivity about being the target of a threatening upward comparison. *Psychological Bulletin, 125*(3), 307–337.

Farrell, J. E., Hook, J. N., Ramos, M., Davis, D. E., Van Tongeren, D. R., & Ruiz, J. M. (2015). Humility and relationship outcomes in couples: The mediating role of commitment. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 4*(1), 14–26.

Flavell, J. H. (1976). Metacognitive aspects of problem solving. In L. B. Resnick (Ed.), *The Nature of Intelligence* (pp. 231–236). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Gao, G., & Ting-Toomey, S. (1998). *Communicating effectively with the Chinese. Communicating effectively with the Chinese*. Sage Publications.

Genyue, F., Heyman, G. D., & Lee, K. (2010). Reasoning about modesty among adolescents and adults in China and the U.S. *Journal of Adolescence, 34*(4), 599–608.

Gregg, A. P., Hart, C. M., Sedikides, C., & Kumashiro, M. (2008). Everyday conceptions of modesty: A prototype analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*(7), 978–992.

Han, K. (2011). The self-enhancing function of Chinese modesty: From a perspective of social script. *Asian Journal of Social Psychology, 14*(4), 258–268.

Han, S., & Ma, Y. (2015). A Culture–Behavior–Brain loop model of human development. *Trends in Cognitive Sciences, 19*(11), 666–676.

Hareli, S., & Weiner, B. (2000). Accounts for success as determinants of perceived arrogance and modesty. *Motivation and Emotion, 24*(3), 215–236.

Heatherington, L., Daubman, K. A., Bates, C., Ahn, A., Brown, H., & Preston, C. (1993). Two investigations of "female modesty" in achievement situations. *Sex Roles, 29*(11–12), 739–754.

Hilbig, B. E., Thielmann, I., Wührl, J., & Zettler, I. (2015). From honesty–humility to fair behavior – benevolence or a (blind) fairness norm? *Personality and Individual Differences, 80,* 91–95.

Hwang, K. K. (2000). Chinese relationalism: Theoretical construction and methodological considerations. *Journal for the Theory of Social Behavior, 30*(2), 155–178.

Jankowski, P. J., Sandage, S. J., & Hill, P. C. (2013). Differentiation-based models of forgivingness, mental health and social justice commitment: Mediator effects for differentiation of self and humility. *The Journal of Positive Psychology, 8*(5), 412–424.

Kanai, R., & Rees, G. (2011). The structural basis of inter-individual differences in human behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience, 12*(4), 231–242.

Kesebir, P. (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology, 106*(4), 610–623.

Kim, Y., Chiu, C., Peng, S., Cai, H., & Tov, W. (2010). Explaining East-West differences in the likelihood of making favorable self-evaluations: The role of evaluation apprehension and directness of expression. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 41*(1), 62–75.

Krause, N., Pargament, K. I., Hill, P. C., & Ironson, G. (2016). Humility, stressful life events, and psychological well-being: Findings from the landmark spirituality and health survey. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 499–510.

Kruger, J., & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(6), 1121–1134.

Lee, K., & Ashton, M. C. (2004). Psychometric properties of the HEXACO personality inventory. *Multivariate Behavioral Research, 39*(2), 329–358.

Locke, K. D. (2015). Agentic and communal social motives. *Social and Personality Psychology Compass, 9*(10), 525–538.

Ma, F., Heyman, G. D., Xiao, L., Xu, F., Compton, B. J., & Lee, K. (2018). Modesty can promote trust: Evidence from china. *Social Development, 28*(1), 218–233.

McElroy, S., Rice, K., Davis, D. E., Hook, J. N., Hill, P. C., Worthington Jr., E. L., & Van Tongeren, D. R. (2014). Intellectual humility: Scale development and theoretical elaborations in the context of religious leadership. *Journal of Psychology and Theology, 42*(1), 19–30.

Means, J. R., Wilson, G. L., Sturm, C., Biron, J. E., & Bach, P. J. (1990). Humility as a psychotherapeutic formulation. *Counselling Psychology Quarterly, 3*(2), 211–215.

Morris, J. A., Brotheridge, C. M., & Urbanski, J. C. (2005). Bringing humility to leadership: Antecedents and consequences of leader humility. *Human Relations, 58*(10), 1323–1350.

Nuyen, A. T. (1998). Just modesty. *American Philosophical Quarterly, 35*(1), 101–109.

O'Hagan, E. (2018). Modesty as an excellence in moral perspective taking. *European Journal of Philosophy, 26*(3), 1120–1133.

Ou, A. Y., Tsui, A. S., Kinicki, A. J., Waldman, D. A., Xiao, Z., & Song, L. J. (2014). Humble chief executive officers' connections to top management team integration and middle managers' responses. *Administrative Science*

*Quarterly, 59*(1), 34–72.

Owens, B. P., Johnson, M. D., & Mitchell, T. R. (2013). Expressed humility in organizations: Implications for performance, teams, and leadership. *Organization Science, 24*(5), 1517–1538.

Owens, B. P., Wallace, A. S., & Waldman, D. A. (2015). Leader narcissism and follower outcomes: The counterbalancing effect of leader humility. *Journal of Applied Psychology, 100*(4), 1203–1213.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: APA Press.

Porter, T., & Schumann, K. (2018). Intellectual humility and openness to the opposing view. *Self and Identity, 17*(2), 139–162.

Quintanilla, L., & Giménez-Dasí, M. (2017). Children's understanding of depreciation in scenarios of envy and modesty. *European Journal of Developmental Psychology, 14*(3), 281–294.

Rego, A., Owens, B., Yam, K. C., Bluhm, D., Cunha, M. P. e., Silard, A., ... Liu, W. (2019). Leader humility and team performance: Exploring the mediating mechanisms of team PsyCap and task allocation effectiveness. *Journal of Management, 45*(3), 1009–1033.

Ridge, J. W., & Ingram, A. (2017). Modesty in the top management team: Investor reaction and performance implications. *Journal of Management, 43*(4), 1283–1306.

Rodriguez, D., Hook, J. N., Farrell, J. E., Mosher, D. K., Zhang, H., Van Tongeren, D. R., ... Hill, P. C. (2019). Religious intellectual humility, attitude change, and closeness following religious disagreement. *The Journal of Positive Psychology, 14*(2), 133–140.

Schall, M., Martiny, S. E., Goetz, T., & Hall, N. C. (2016). Smiling on the inside: The social benefits of suppressing positive emotions in outperformance situations. *Personality and Social Psychology Bulletin, 42*(5), 559–571.

Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin, 92*(3), 641–669.

Sedikides, C., Gregg, A. P., & Hart, C. M. (2007). The importance of being modest. In C. Sedikides & S. Spencer (Eds.), *The self: Frontiers in social psychology* (pp. 163–184). New York: Psychology Press.

Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2001). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology, 41*(1), 25–38.

Shi, Y., Sedikides, C., Cai, H., Liu, Y., & Yang, Z. (2017). Disowning the self: The cultural value of modesty can attenuate self-positivity. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology, 70*(6), 1023–1032.

Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies, 7*(3), 311–322.

Stankov, L. (2013). Depression and life satisfaction among European and Confucian adolescents. *Psychological Assessment, 25*(4), 1220–1234.

Stellar, J. E., Gordon, A., Anderson, C. L., Piff, P. K., McNeil, G. D., & Keltner, D. (2018). Awe and humility. *Journal of Personality and Social Psychology, 114*(2), 258–269.

Tal‐Or, N. (2008). Communicative behaviors of outperformers and their perception by the outperformed people. *Human Communication Research, 34*(2), 234–262.

Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 70–82.

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*(2), 193–210.

Tetlock, P. E. (1980). Explaining teacher explanations of pupil performance: A self-presentation interpretation. *Social Psychology Quarterly, 43*(3), 283–290.

Tice, D. M., Butler, J. L., Muraven, M. B., & Stillwell, A. M. (1995). When modesty prevails: Differential favorability of self-presentation to friends and strangers. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(6), 1120–1138.

Twenge, J. M., Konrath, S., Foster, J. D., Keith Campbell, W., & Bushman, B. J. (2008). Egos inflating over time: A Cross-Temporal Meta-Analysis of the narcissistic personality inventory. *Journal of Personality, 76*(4), 875–902.

Van Tongeren, D. R., Davis, D. E., Hook, J. N., & Witvliet, C. v. (2019). Humility. *Current Directions in Psychological Science, 28*(5), 463–468.

Van Tongeren, D. R., Stafford, J., Hook, J. N., Green, J. D., Davis, D. E., & Johnson, K. A. (2016). Humility attenuates negative attitudes and behaviors toward religious out-group members. *The Journal of Positive Psychology, 11*(2), 199–208.

Vera, D., & Rodriguez-Lopez, A. (2004). Strategic virtues: Humility as a source of competitive advantage. *Organizational Dynamics, 33*(4), 393–408.

Weaver, S., Doucet, M., & Turri, J. (2017). It's what's on the inside that counts... or is it? virtue and the psychological criteria of modesty. *Review of Philosophy and Psychology, 8*(3), 653–669.

Weidman, A. C., Cheng, J. T., & Tracy, J. L. (2018). The psychological structure of humility. *Journal of Personality*

*and Social Psychology, 114*(1), 153–178.

Whitcomb, D., Battaly, H., Baehr, J., & Howard - Snyder, D. (2015). Intellectual humility: Owning our limitations. *Philosophy and Phenomenological Research, 94*(3), 509–539.

Woodcock, S. (2008). The social dimensions of modesty. *Canadian Journal of Philosophy, 38*(1), 1–29.

Wosinska, W., Dabul, A. J., Whetstone-Dion, R., & Cialdini, R. B. (1996). Self-presentational responses to success in the organization: The costs and benefits of modesty. *Basic and Applied Social Psychology, 18*(2), 229–242.

Yamagishi, T., Hashimoto, H., Cook, K. S., Kiyonari, T., Shinada, M., Mifune, N., ... Li, Y. (2012). Modesty in self-presentation: A comparison between the USA and Japan. *Asian Journal of Social Psychology, 15*(1), 60–68.

Zheng, C., & Wu, Y. (2020). The more modest you are, the happier you are: The mediating roles of emotional intelligence and self-esteem. *Journal of Happiness Studies, 21*(5), 1603–1615.

Zheng, C., Wu, Q., Jin, Y., & Wu, Y. (2017). Regional gray matter volume is associated with trait modesty: Evidence from voxel-based morphometry. *Scientific Reports, 7*(1), 14920.

# Modesty brings gains: The mechanisms of individual psychology and social culture

ZHENG Chuhua[1], WANG Xin[2], WU Yanhong[2]

([1] *Institute of Scientific and Technical Information of China, Beijing* 100038, *China*)

([2] *School of Psychological and Cognitive Sciences and Beijing Key Laboratory of Behavior and Mental Health, Peking University, Beijing* 100871, *China*)

**Abstract:** The concept of modesty as a virtue is treasured by both Eastern and Western culture. Previous studies have showed that modesty, as an important psychological attribute, has a wide range of positive effects on individuals' life and work. This research examined the mechanisms and positive functions of modesty in three perspectives: the cognitive hypothesis of "self-knowledge", the motivation hypothesis of "social oil", and the normative hypothesis of "traditional virtue". Future research is encouraged to explore the connotation and psychological structure, the potential boundary conditions and neural basis of modesty.

**Key words:** modesty/humility, haughtiness invites ruin, modesty/humility receives benefits, self-knowledge, social oil, traditional virtue